



**LA GREEN FOOD WEEK PROPONE  
NELLE MENSE CIBO BUONO  
PER NOI E PER IL PIANETA**

**ECCO UNA RICETTA ECOLOGICA  
DELIZIOSA, DA PROVARE A CASA**

*ragù sì,  
ma di lenticchie!*

**INGREDIENTI PER 4 PERSONE**

CIPOLLA, CAROTA, OLIO EXTRAVERGINE DI OLIVA  
250 G LENTICCHIE COTTE  
300 G PASSATA DI POMODORO  
SALE E AROMI A PIACERE



**PROCEDIMENTO**

IN UNA PENTOLA DAI BORDI ALTI, FAI UN SOFFRITTO CON MEZZA CIPOLLA E LA CAROTA TRITATA CON L'OLIO E GLI AROMI CHE UTILIZZI PER IL RAGÙ (COME ROSMARINO, SALVIA, ALLORO).

**AGGIUNGI LA PASSATA E IL SALE E CUOCI PER 10 MINUTI.**

**UNISCI LE LENTICCHIE E CUOCI PER 15-20 MINUTI, MESCOLANDO SPESSO. A FINE COTTURA FRULLA IL RAGÙ OTTENUTO E CONDISCI LA PASTA.**

Scopri di più

**#GREENFOODWEEK24**



**FOODINSIDER.IT**